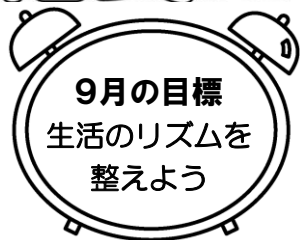


給食だより 9月

平成30年9月
学校



夏休みが終わり、新学期が始まりました。沢山の出来事があったことでしょう。長い休みで、不規則な生活になっていませんか？9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に学校生活をスタートしましょう。

新米の季節になりました

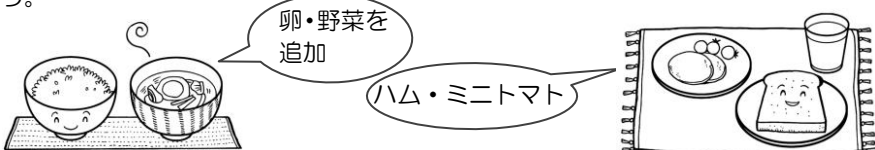


黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米(稲)は日本各地で栽培されています。みなさんの地域では、どんな米がつけられているか調べてみましょう。

朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。

朝は時間がないので、パンだけ、ごはんだけなどという主食だけの朝食をとっている人がみられます。主食には炭水化物が多く含まれていて、エネルギーのもととなってからだを動かす大切な役割があります。一方でたんぱく質やビタミン・無機質などが不足していますので、できるだけ主食プラスα(主菜・副菜)の食事を心がけるようにしましょう。めんどうな場合は、汁物に卵と野菜を入れる、パンにハムと野菜を添えるなど、方法はいろいろあります。できることからやってみましょう。



卵・野菜を追加

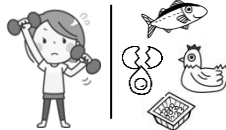
ハム・ミニトマト

～スポーツと栄養について考えてみよう～

スポーツをするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。それらをつくるのは、食べ物に含まれている栄養素になります。本番の直前だけに栄養のよいものをとったからといって、すぐに活躍できるものではありません。体力作りは、毎日の食事の積み重ねによるものです。偏った食事をしていてどんな練習をしていてもなかなか成果が出ません。日頃の練習の成果を発揮できるよう毎日の食事を意識し、体をしっかりつくることも競技力向上につながります。

筋肉をつけるポイント

筋トシ+たんぱく質



筋肉をつけるには筋トシはもちろん、筋肉の材料であるたんぱく質をとりましょう。

持久力をつけるポイント

炭水化物 鉄



長時間耐えるエネルギー源は炭水化物、酸素を運ぶ鉄、食べ物をエネルギーに変えるビタミンB群をとることが大切です。

瞬発力をつけるポイント

たんぱく質+カルシウム



瞬発力をつけるために必要な栄養は、たんぱく質とカルシウムです。油の多い肉や揚げ物は避けましょう。

持久力・瞬発力を支える

カルシウム



強い骨を作るカルシウム、強くしてしなやかな腱や靭帯を作るコラーゲン+ビタミンCをとることが大切です。

酸素の運び屋さん ◆貧血を防ごう◆ 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう!

激しい運動を行うと鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しく、ビタミン類が不足したりして貧血になりやすくなります。鉄分を多く含む肉・魚の赤身・レバー・貝類・大豆製品・緑黄色野菜+たんぱく質+ビタミンCをとって貧血を防ぎましょう。



鉄

★間食に牛乳やドライフルーツなどを取り入れてみよう!

★食事に果物や野菜料理を一品追加してみよう!

給食で 茨城をたべよう

梨

茨城県は、梨の生産量が全国第2位です。おもな産地は、筑西市、下妻市、八千代町などです。幸水、豊水、二十世紀など様々な種類があります。

梨は、水分が多く、暑い夏でほった体を冷やしてくれる効果があります。また、体の水分量を整えてくれるカリウムが豊富に含まれているので、汗をかく時期にはぴったりの果物です。

とと(魚)をうたべよう



いせえび

ぷりっとした肉厚な身が特徴の伊勢えび。茨城県で伊勢えびがとれるの?と思う人もいるかもしれませんが、15年ほど前からひたちなか市にある磯崎漁港でも水揚げされています。

日本全域で幅広く水揚げされていますが、磯崎漁港で水揚げされる伊勢えびは東京に近いこともあり、手頃な価格で直送することができます。